

Zwanzig Verhütungsmethoden im Vergleich

Hormonelle Mittel

Hormonelle Methoden	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit *	Für wen geeignet?
Pille (Kombination von Östrogen und Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + erlaubt spontanen Sex + relativ einfache Anwendung, auch für junge, unerfahrene Frauen – Kopfschmerzen, Brustspannen, Übelkeit oder Gewichtszunahme – erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – Risiko von Brustkrebs bei sehr langer Einnahme – Abnahme der Libido – erfordert gewisse Disziplin (tägliche Einnahme) – kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,1 bis 0,9)	<p>Für Frauen, die einen bequemen, sicheren Schutz suchen.</p> <p>Nicht geeignet für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – rauchen – Migräne haben – eine Blutgerinnungsstörung oder Übergewicht haben – über 35 Jahre alt sind. <p>Ärztliche Kontrolle nötig.</p>
Minipille (enthält nur Gestagen)	Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen.	<ul style="list-style-type: none"> + Einnahme auch während der Stillzeit möglich – muss täglich auf drei Stunden genau eingenommen werden – Blutungsstörungen – erhöhtes Risiko für Thrombose, Herzinfarkt und Eileiterschwangerschaft – kein Schutz vor Infektionen 	Gut (Pearl-Index: 0,5 bis 3)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – es schaffen, die Pille sehr regelmässig zu nehmen – Östrogen nicht vertragen – stillen – über 35 Jahre alt sind.
Neue Minipille (Cerazette enthält nur Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + sicherer als die alte Minipille + Einnahme auch während der Stillzeit möglich – Blutungsstörungen – erhöhtes Risiko für Thrombose, Herzinfarkt und Eileiterschwangerschaft – kein Schutz vor Infektionen 	Gut (Pearl-Index: ca. 0,5 bis 3, noch wenig Daten vorhanden)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – einen bequemen, sicheren Schutz suchen – Östrogene nicht vertragen – stillen – über 35 Jahre alt sind.
Hormonspirale (Mirena enthält nur Gestagen)	Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen.	<ul style="list-style-type: none"> + während Stillzeit möglich + wird nicht vergessen + wirkt fünf Jahre lang + wenige bis keine Blutungen – Eileiter-/Eierstockentzündungen oder Eileiter-Schwangerschaften – erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – kein Schutz vor Infektionen – Kopfweg, Bauchweg, Akne, Brustspannen, Stimmungsschwankungen (Mirena) 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,2 bis 0,5)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – schon geboren haben – Östrogen nicht vertragen – starke Blutungen haben.
Dreimonatsspritze (enthält nur Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + drei Monate anhaltender Verhütungsschutz + keine Möglichkeit von Einnahmefehlern – Blutungsstörungen – Risiko für Abnahme der Knochendichte – erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – Gewichtszunahme – Abnahme der Libido – lang andauernde Herabsetzung der Fruchtbarkeit nach Absetzen der Spritze – kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,3 bis 1,4)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf keinen Fall schwanger werden möchten oder dürfen – es nicht schaffen, die Pille regelmässig einzunehmen – Östrogen nicht vertragen.

* Pearl-Index: Zahl der Schwangerschaften bei 100 Frauen in einem Jahr

Zwanzig Verhütungsmethoden im Vergleich

Hormonelle Mittel und natürliche Methoden

Hormonelle Methoden	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit *	Für wen geeignet?
Implanon (enthält nur Gestagen)	Kunststoffstäbchen unter der Haut, das Hormone abgibt. – Verhindert den Eisprung – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen.	+ wirkt bis zu 3 Jahre – Blutungsstörungen, Kopfschmerzen, Akne – erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – kein Schutz, wenn der Arzt Fehler macht beim Einsetzen – selten: Stäbchen ist nicht mehr auffindbar – kein Schutz vor Infektionen	Gut (Pearl-Index: ca. 0,5 bis 3, noch wenig Daten vorhanden)	Für Frauen, die – die Minipille gut vertragen, aber Mühe mit der regelmässigen Einnahme haben – kein Übergewicht haben – Östrogen nicht vertragen.
Nuva-Ring (enthält Östrogen und Gestagen)	Elastischer Ring in der Scheide, der Hormone abgibt. – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen.	+ muss nur einmal im Monat eingesetzt und wieder entfernt werden – Druckgefühl in der Scheide, kann beim Geschlechtsverkehr stören – erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – kann beim Stuhlgang oder Tamponwechsel unbemerkt ausgestossen werden – kein Schutz vor Infektionen	Sehr gut (Pearl-Index: 0,8 bis 1)	Für Frauen, die – die Pille gut vertragen, aber Mühe mit der regelmässigen Einnahme haben.
Evra Pflaster (enthält Östrogen und Gestagen)	Pflaster, das über die Haut Hormone abgibt. – Verhindert den Eisprung – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen.	+ ein Pflaster wirkt eine Woche – Kopfschmerzen – Gewichtszunahme – erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – kein Schutz vor Infektionen	Sehr gut (Pearl-Index: 0,9 bis 2)	Für Frauen, die – die Antibabypille gut vertragen, aber Mühe mit der regelmässigen Einnahme haben – kein Übergewicht haben.

Natürliche Methoden	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit *	Für wen geeignet?
Kalender-Methode (nach Knaus-Ogino)	Anhand des Zyklus bestimmt die Frau die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.	+ keine Nebenwirkungen – kein Schutz vor Infektionen – erfordert Disziplin und einen einigermaßen regelmässigen Zyklus	Ungenügend (Pearl-Index: 9)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben – zusätzlich mit einer mechanischen Methode verhüten.
Temperaturmethode	Anhand der Körpertemperatur am Morgen bestimmt die Frau die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.	+ keine Nebenwirkungen – kein Schutz vor Infektionen – erfordert Disziplin und einen einigermaßen regelmässigen Zyklus	Gut (Pearl-Index: 0.8-3)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben – zusätzlich mit einer mechanischen Methode verhüten.
Schleimstruktur- oder Billings-Methode	Anhand der Veränderung des Schleims im Scheidengang bestimmt die Frau die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.	+ keine Nebenwirkungen – kein Schutz vor Infektionen – erfordert Disziplin und einen einigermaßen regelmässigen Zyklus	Genügend (Pearl-Index: 5)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben – zusätzlich mit einer mechanischen Methode verhüten.
Sympto-thermale Methode	Kombination der Temperatur- und Schleimstruktur-Methode.	+ keine Nebenwirkungen – kein Schutz vor Infektionen – erfordert Disziplin und einen einigermaßen regelmässigen Zyklus	Sehr gut (Pearl-Index: 0.4-0.6)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben.
Verhütungs-Computer	Eine Computer-Software rechnet die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage aus.	Kann Hilfsmittel bei den oben erwähnten Methoden sein.	Genügend (Pearl-Index: 2-6).	Nicht zu empfehlen.

* Pearl-Index: Zahl der Schwangerschaften bei 100 Frauen in einem Jahr

Zwanzig Verhütungsmethoden im Vergleich

Mechanische und chemische Mittel

Mechanische Mittel	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit*	Für wen geeignet?
Kondom	Verhindert, dass die Spermien zur Eizelle gelangen können.	<ul style="list-style-type: none"> + wirksamer Schutz gegen HIV und andere Infektionskrankheiten + keine hormonelle Belastung - Latex kann Allergien auslösen - kann als störend empfunden werden 	<p>Abhängig vom richtigen Gebrauch (Pearl-Index: 1 bis 12)</p> <p>Höhere Sicherheit in Kombination mit einem Spermizid.</p>	<p>Einziges Verhütungsmittel für Männer.</p> <p>Für Paare, die sich vor Infektionen schützen möchten.</p>
Femidom	Sieht aus wie ein grosses Kondom. Das obere Ende ist verschlossen und wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt.	<ul style="list-style-type: none"> + keine hormonelle Belastung + Schutz vor Infektionskrankheiten + besteht aus Polyurethan, kann auch bei Latexallergie verwendet werden - störendes Rascheln oder Knistern während des Geschlechtsverkehrs 	<p>Abhängig vom richtigen Gebrauch (Pearl-Index: 0,9 bis 14)</p>	<p>Für Frauen, die selbstbestimmt natürlich verhüten wollen, ohne ein HIV-Risiko einzugehen.</p>
Kupferspirale	Die Kupferionen verändern die Schleimhaut der Gebärmutter. Die Beweglichkeit der Spermien ist eingeschränkt, das Ei kann sich nicht einnisten.	<ul style="list-style-type: none"> + schützt fünf Jahre lang + keine hormonelle Belastung - Blutungsstörungen, Eileiter-/Eierstockentzündungen oder Eileiter-Schwangerschaften möglich - kein Schutz vor Infektionen 	<p>Gut (Pearl-Index: 0,3 bis 3)</p>	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> - nicht hormonell, aber sicher verhüten möchten - bereits geboren haben. <p>Nicht geeignet für ganz junge Frauen.</p>
Diaphragma	Eine Kappe vor dem Muttermund verhindert das Eindringen der Spermien.	<ul style="list-style-type: none"> + geringe chemische, keine hormonelle Belastung + kann bei Bedarf eingesetzt werden - muss vom Arzt angepasst werden - kein Schutz vor Infektionen 	<p>Abhängig vom richtigen Gebrauch (Pearl-Index: 2 bis 18)</p> <p>Höhere Sicherheit in Kombination mit einem Spermizid.</p>	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> - nicht hormonell verhüten wollen - die Pille oder Spirale nicht vertragen - nicht dauernd verhüten möchten. <p>Nicht geeignet für Frauen mit Gebärmutter senkung.</p>
Portiokappe	Die Portiokappe verhindert das Eindringen der Spermien in den Muttermund.	<ul style="list-style-type: none"> + geringe chemische, keine hormonelle Belastung - muss vom Arzt angepasst werden - kein Schutz vor Infektionen 	<p>Genügend (Pearl-Index: 6)</p> <p>Höhere Sicherheit in Kombination mit einem Spermizid.</p>	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> - nicht hormonell verhüten wollen - die Pille oder Spirale nicht vertragen - nicht dauernd verhüten möchten.
Lea Contraceptivum	Das Lea wirkt ähnlich wie die Portiokappe. Zusätzlich kann durch ein Ventil Luft entweichen, sodass sich das Lea am Muttermund festsaugt.	<ul style="list-style-type: none"> + geringe chemische, keine hormonelle Belastung + kann auch bei Latexallergie verwendet werden - kein Schutz vor Infektionen 	<p>Gut (Pearl-Index: 2-3)</p> <p>Höhere Sicherheit in Kombination mit einem Spermizid.</p>	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> - nicht hormonell verhüten wollen - die Pille oder Spirale nicht vertragen - nicht dauernd verhüten möchten.

Chemische Methoden	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit *	Für wen geeignet?
Scheidenzäpfchen, Gels, Schwämmchen, Ovula, Schäume	Eine chemische Substanz (meist Nonoxinol) tötet die Spermien ab.	<ul style="list-style-type: none"> + bei Bedarf jederzeit einsetzbar - die Substanzen riechen schlecht - oft brennen oder jucken sie - kein Schutz vor Infektionen 	<p>Ungenügend (Pearl-Index: 3 bis 21)</p>	<p>Für Paare, die neben mechanischen Methoden zusätzliche Sicherheit wünschen.</p>

* Pearl-Index: Zahl der Schwangerschaften bei 100 Frauen in einem Jahr